

A Dunántúlon élő fiatalok táplálkozási szokásainak fókuszcsoportos vizsgálata

A tanulmány a hazai lakosságra nagymértékben jellemző táplálkozással összefüggő betegségek közül a gyermekkori elhízás kérdéskörét boncolgatja. A szerzők 5-8. osztályos általános iskolás kaposvári, keszthelyi és győri diákok körében végeztek játékos fókuszcsoportos kutatásokat annak érdekében, hogy felmérjék az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismereteiket, tudásukat.

Kulcsszavak:
egészséges táplálkozás, fókuszcsoportos kutatás, egészségtudatosság

BEVEZETÉS

Az ételhez való viszonyunk rengeteget változott az idők folyamán. A soványság csak a XVIII. és a XIX. században válik követendő modellé, amely Európában a XX. század első felében kezd elterjedni, ezt megelőzően a kövérséget a gazdagság jelének tartották. A történelem azonban mély nyomokat hagyott, nehezen tudunk ellenállni a túlzott fogyasztásnak, hiszen az éhezés évezredek keresztül jellemző volt az emberiségre. Ennek eredményeképpen a hiánybetegségeket a túlzott fogyasztásból eredő betegségek váltották és váltják fel (Kubányi, 2001).

Magyarországon a lakosság legsúlyosabb idült betegségeinek kialakulásában a táplálkozás meghatározó szerepet játszik. A táplálkozással és az életmóddal összefüggő betegségek komoly problémát jelentenek. Magyarországon az összes halálozás fele a szív- és érrendszeri, negyede a rosszindulatú daganatos betegségekből származik. Mint tudjuk, ezen halálokok mindegyike a táplálkozással összefüggő betegség. Egyes kutatások szerint a kardiovaszkuláris megbetegedések esetén az étrend hatása több, mint 30 százalék, rosszindulatú daganatok esetében pedig meghaladja a 35 százalékot (Rodler, 2005). Mindezek mellett egyre nagyobb problémát jelent a gyermekkori elhízás, hiszen az elhízott gyermekek jelentős része felnőtt korára is túlsúlyos marad. Egyes kutatások szerint 17,5 millió 5 év alatti gyermek túlsúlyos a világon. Az USA-ban az elhízott kisgyermek száma megduplázódott, míg a serdülőknél mintegy háromszorosára nőtt 1980 óta (Szakály, 2006).

ANYAG ÉS MÓDSZER

Az utóbbi években kérdőíves felmérést végeztünk a középiskolások táplálkozási szokásairól. A kapott eredmények is igazolják, hogy további, s az eddigieknél jóval hatékonyabb munkára lenne szükség, amelynek alapfeltétele a vizsgált csoportok ismereteinek, szokásainak feltárása és az érdeklődésük felkeltésére alkalmasabb eszközök megtalálása. Ezen munka első lépéseként a kutatási célcsoportot kibővítettük az 5-8. osztályos általános iskolások csoportjával, illetve a már elvégzett munka eredményeit felhasználva kvalitatív piackutatási módszert alkalmaztunk, amely egy feltáró jellegű, kis mintán alapuló eljárás. A módszeren belül a közvetlen kutatási eljárások körébe tartozó fókuszcsoportos vizsgálatot találtuk legalkalmasabbnak. A felmérés elkészítéséhez tesztvárosnak Kaposvárt, Keszthelyt illetve Győrt választottuk. Városonként két-két fókuszcsoportos vizsgálatot készítettünk, minden városban egy

középiskolás és egy általános iskolás csoport került kialakításra. Minden fókuszcsoportos vizsgálaton 8-8 fő vett részt, a beszélgetést diktafonnal rögzítettük. A megkérdezéshez szűrőkérdőív segítségével kerültek kiválasztásra a diákok, így biztosítva a csoportok homogenitását. A résztvevő diákok megközelítőleg egyformán gondolkodtak az egészséges táplálkozás fontosságáról, azonban a fontosság mértéke városenként eltérő volt, így árnyalva tovább a felmérést. A kaposvári diákok közül az egészséges táplálkozást fontosnak vagy nagyon fontosnak vélték kerültek kiválasztásra. A keszthelyi résztvevők ugyanezt a tényezőt fontosnak, vagy közepesen fontosnak tartották, míg a győri megkérdezettek közepesen fontosnak illetve nem vélték fontosnak az egészséges táplálkozást. Ez a szűrőkérdőív segítségével, az iskolai osztályzatoknak megfelelően került megállapításra, tehát az egészséges táplálkozás fontossága a kaposvári csoport szerint négyes vagy ötös, a keszthelyiek szerint hármas vagy négyes, míg a győri megkérdezettek többsége szerint kettes vagy hármas. Mivel a beszélgetések egy része az általános iskolásokkal történt, így a korábbi tapasztalatokat figyelembe véve egy olyan forgatókönyv került kialakításra, amelyben minden feladat játékos jellegű. Ez a módszer nagyban segítségünkre volt abban, hogy a fiatalabbak is könnyebben részt vegyenek a beszélgetésekben és felkeltsük az érdeklődésüket.

EREDMÉNYEK ÉS ÉRTÉKELÉSÜK

Asszociációs játék

Az első játék a hangulatlazító asszociációs játék volt, az alábbi szavak alkalmazásával: táplálkozás, sport, egészség, barátok, fogyókúra, internet, gyorsétterem és kalória. A játék eredményeit összefoglalva elmondható, hogy az egészség szó hallatán az összes csoportban megjelent az életmód, a táplálkozás és a sportolás is, mint válasz. A fogyókúra említésénél a többség a zöldségekre, gyümölcsökre esetleg a mozgásra asszociált, azonban az egészséges táplálkozást kevésbé fontosnak vélték körében már a tabletták, gyógyszerek is említésre kerültek, ezzel párhuzamban pedig az önsanyargatás és a halál is. Tehát elmondható, hogy azok a diákok, akik az egészséges táplálkozást fontosabbnak vélték, azok a fogyókúra szó hallatán inkább a testtömeg csökkentésének egészségesebb módjaira gondoltak, mint a kérdést kevésbé fontosnak véltő társaik. A kalória szó hallatán a leggyakoribb válaszok az elhízás, a zsír és a zsíros ételek voltak, azonban minél kevésbé vélték fontosnak az egészséges táplálkozást, annál inkább előfordult, hogy nem tudták a megkérde-

zettek, hogy mit jelent ez a szó. Keszthelyen egy, míg Győrben már három ilyen válasz érkezett.

Egészséges táplálkozás és a vele kapcsolatos ismeretek

Ezen témakör vizsgálata során arra voltunk kíváncsiak, hogy mit gondolnak a fiatalok az egészséges táplálkozásról, a saját étkezésükről, valamint az ezzel kapcsolatos információik mennyiségéről és minőségéről. Fontosnak tartottuk azt is megkérdezni, hogy elsősorban honnan származnak a táplálkozással kapcsolatos ismereteik és mely közvetítőket tartják a leg-hitelesebbeknek.

A téma felvezetéseként egy szendvicsevő versenyt tartottunk, melynek győztese az a diák lett, aki utoljára ette meg a szendvicset, mivel ő rágta meg legjobban az ételt. Ezek után megkérdeztük a résztvevőket, hogy még milyen általános szabályokat ismernek az egészséges táplálkozással kapcsolatban. A legtöbb dolgot segítség nélkül a kaposvári csoportok tudtak felsorolni, ezek a következők voltak:

- Sok zöldséget és gyümölcsöt kell fogyasztani.
- Ajánlott a napi ötszöri étkezés.
- Kevesebb zsírt kell fogyasztani.
- A gyorséttermek nem túl gyakori látogatása.
- Késő este – lehetőleg 6 után – már ne együnk.
- A reggeli nem elhagyható.
- 2-3 liter folyadék elfogyasztása szükséges.
- Kerüljük a cukros illetve szénsavas üdítőket.
- Kerüljük a kávé és alkoholt.

A keszthelyi és a győri csoportok tagjai segítség nélkül ennél kevesebb dolgot tudtak felsorolni, de amikor kérdéssel segítettük őket, akkor tudtak válaszolni.

A következő játék során általunk elkezdett mondatokat kellett befejezni. Az első mondat így kezdődött: „Az egészséges táplálkozás számomra...”. Ennél a mondatnál az egészséges táplálkozás fontosságát adták meg a fiatalok, az eredmények a módszertani részben már bemutatásra kerültek.

A második mondat kezdete: „Azért fontos, hogy egészségesen táplálkozzunk, hogy”. A válaszok a következők voltak:

- sokáig éljünk.
- ne hízzunk el.
- ne legyünk betegek.
- egészségesek maradjunk.
- legyen erőnk sportolni.

- szépek legyünk.
- jól érezzük magunkat.

Megállapítható, hogy a megkérdezettek általánosan tisztában vannak az egészséges táplálkozás fontosságának okaival, még akkor is, ha ennek nem tartják kellően fontosnak azt.

A következő mondat így indult: „Az egészséges táplálkozással kapcsolatos információim...”. Itt elsősorban az információk mennyiségére gondoltak a diákok. Érdekes megfigyelés, hogy minél kevésbé vélték fontosabbnak az egészséges táplálkozást a megkérdezettek, annál inkább úgy gondolták, hogy elegendő információval rendelkeznek a témáról. Ellenben amikor arra kértem őket, hogy értékeljék a saját információk mennyiségét és minőségét az iskolai osztályzatoknak megfelelően, jelentősen alacsonyabb értékeket adtak saját tudásukra, mint azok a társaik, akik az egészséges táplálkozást fontosnak vagy nagyon fontosnak ítélik meg.

A negyedik mondat kezdete ez volt: „Ha kérdésem van az egészséges táplálkozással kapcsolatban, akkor...” A született válaszok:

- megnézem a neten.
- megkérdezem az édesanyámat/nagymamámat.
- szakemberhez fordulok (orvos, biológia tanár).
- megnézem újságokban.

A leggyakoribb válasz az interneten való utánanézés volt. Azt, hogy a családtagjaikhoz fordulnak, gyakrabban választották azok a fiatalok, akik az egészséges táplálkozást fontosabbnak vélték. Minél kevésbé fontos ez a kérdés, annál gyakoribb válasz volt az interneten való utána nézés, illetve az orvos megkérdezése. Ez talán annak tudható be, hogy az egészséges táplálkozást fontosnak vélő gyerekek nagyobb arányban látnak otthon jó példát, így megbíznak szüleik tudásában, döntésében.

Az utolsó befejezendő mondat, pedig így kezdődött: „Az egészségi állapot függ a(z)...”. A válaszok a következők voltak:

- táplálkozástól.
- testmozgástól.
- életmódtól.
- túlsúlytól.
- lelki egyensúlytól.
- környezettől.

A válaszok az említések gyakoriságának sorrendjében vannak feltüntetve, első helyen a leggyakoribb válasz olvasható.

A mondatok befejezése után arra voltunk kíváncsiak, hogy hogyan táplálkoznak a fiatalok az ismereteikhez képest. Ezért arra kértük őket, hogy értékeljék saját táplálkozásuk egészségességét az iskolai osztályzatoknak megfelelően. Azok a diákok, akik az egészséges táplálkozást fontosabbnak vélték, a saját étkezésükre is magasabb osztályzatot adtak, mint társaik. Azonban érdekes tény, hogy csak nagyon kevesen nyilatkoztak úgy, hogy a tudásuknak megfelelő mértékben táplálkoznak egészségesen. Ezek után arra kerestük a választ, hogy mi az oka ennek a különbségnek. A fiatalok elmondása szerint ez lehet szimplán lustaság vagy környezeti hatás. A többségük azt eszi, amit a környezetében élők, amit éppen lát. A további okok között szerepelt, hogy az akaraterő is hiányzik, valamint hogy nehéz betartani az erre vonatkozó elveket, mivel a többség elmondása szerint az egészséges táplálkozás sokszor nem olyan izletes és időigényesebb is. Többen úgy vélik, hogy az egészséges táplálkozás jobban megterheli a pénztárcát, valamint sokan az iskolában, kollégiumban étkeznek, így azt eszik, amit ott kapnak. Azoknál a fiataloknál pedig, akik nem az iskolában étkeznek, az ebéd időpontja sokszor jócskán kitolódik a délutáni órákra. Nagyon sokan gondolják úgy, hogy reggel nem kelnek fel azért korábban, hogy reggelizzenek. Volt olyan vélemény, mely szerint este azért esznek többet, mert az édesanya ekkor főz, ilyenkor van együtt a család. Páran azt is az okok közé sorolták, hogy több olyan egészségesnek mondott étel van, amit ők nem szeretnek, mint például a zöldség, gyümölcs.

Ezek után arra kerestük a választ, hogy mi lehetne az a tényező, ami rávehetné a diákokat arra, hogy változtassanak a táplálkozásukon. A legtöbben két okot soroltak fel: azt, hogy ha betegek lennének, és hogy ha a környezetük is változtatna a táplálkozásán, életmódján. További ötlet volt, hogy egyszerűen a csábítást kellene megszüntetni, vagy a kevésbé egészséges ételek árát nagyon fel kellene emelni. Érdekes tény, hogy a gyerekek többsége úgy nyilatkozott, hogy ha a szüleik nem veszik meg például az édességeket, akkor biztos, hogy jóval kevesebbet ennének, mivel a zsebpénzüket csak nagyon ritkán költik ilyesmire.

Amikor újra az információikról beszélgettünk, csak kevesen nyilatkozták azt, hogy már nincs szükségük több információra, eleget beszélnek róla az iskolában is. Nem meglepő módon ez a néhány fiatal azok körébe tartozott, akiknek nem fontos az egészséges táplálkozás. Azonban a legtöbb fiatal úgy gondolja, hogy igen is kell beszélni a témáról, mert csak így tanulhatnak. Ezek után rákérdeztünk, hogy vélemény-

nyük szerint ki közvetíthetné hitelesen feléjük ezeket az információkat. Legkevésbé hitelesnek a televíziót és az újságokat vélik, hiszen „itt minden a pénzről szól”. Akikre leginkább odafigyelnek és elfogadják a tőlük hallottakat, azok az orvosok/védőnők és a szülők. Néhányan még az edzőjüket és a tanáraikat is megnevezték.

A témához kapcsolódó utolsó játék során egy képet tettünk a fiatalok elé, ez látható az 1. ábrán.

A feladat az volt, hogy próbálják meg kitalálni, hogy mit mondhat a képen látható ördög és angyal a fiúnak annak érdekében, hogy meggyőzze, fagyit illetve almát egyen. A kapott eredmények:

Az „Ördög” érvei a fagyi mellett:

- Finomabb.
- Olcsóbb.
- Nem permetezik.
- Elkészítheted magad is.
- Nem kukacos.
- Van gyümölcsös fagyi is.
- Hidegebb.
- Frissítőbb.
- Menőbb.
- Könnyen beszerezhető.
- Édes.
- Változatos.
- Nem kell mindig jónak lenni.
- Többen szeretik.
- Népszerűbbek lehetünk.

- Élvezd az életet.
- Ne legyél példamutató.

Az „Angyal” érvei az alma mellett:

- Tele van vitaminnal.
- Finom.
- Friss.
- Ízletes.
- Szép.
- Természetes.
- A fagyitól beteg lehetsz.
- Jót tesz a fogaknak.
- Nem hizlal.
- Frissít.
- Segít megelőzni a betegségeket.
- Oltja a szomjat.
- Lédús.
- Minden modell és sztár egészségesen étkezik.
- Energiát ad.

A válaszokból is jól látható, hogy a fagyit – ami ebben a feladatban a kevésbé egészséges táplálkozást is szimbolizálta – a fiatalok menőnek vélik, egyfajta lázadásnak tartják, hogy „nem kell mindig jónak lenni”. „Élvezd az életet!”. Valamint a már említett dolgok is fellelhetőek, mint hogy olcsóbb, finomabb, könnyen beszerezhető.

Az alma mellett – ami az egészséges életmódot is szimbolizálja – számos jó érvet tudtak felhozni az

1. ábra

„FORGATÓKÖNYV A fiatalok táplálkozási szokásainak vizsgálatára” – részlet



Forrás: saját szerkesztés

1. tábla						
Az ételválasztás szempontjai						
Választási szempont	KAPOSVÁR		KESZTHELY		GYŐR	
	Ált. isk.	Középisk.	Ált. isk.	Középisk.	Ált. isk.	Középisk.
1.	Szavatossági idő	Szavatossági idő	Íz	Olcsó	Szavatossági idő	Szavatossági idő
2.	Minőség	Egészséges	Egészséges	Szavatossági idő	Egészséges	Íz
3.	Összetevők	Íz	Zsírtartalom	Látvány	Vitamintartalom	Minőség

„angyalok”. Azonban itt is megjelenik a divat, – „Mind den modell és sztár egészségesen étkezik” – ami a fiatalok életéből nem hiányozhat.

Az étel kiválasztásának szempontjai

A beszélgetés ezen részének feladata az volt, hogy feltárja azokat a döntési szempontokat, amelyek alapján a diákok egy-egy étel mellett döntenek, illetve egy másikat elvetnek. Három részből állt: elsőként arra kértem a beszélgetőket, hogy gyűjtsék össze azokat a szempontokat, amelyeket figyelembe vesznek a döntéseikben. A következő lépésben ezeket a szempontokat két csoportra kellett bontaniuk: fontos és kevésbé fontos. A fontos csoportba kerülőket addig osztották további fontos és kevésbé fontos csoportba, míg végül három szempont marad az asztalon, végül ezeket is fontossági sorrendbe kellett rakniuk. A szempontoknál segítségként megadtunk mi is néhányat, ezek a következők voltak: íz, illat, látvány, egészséges, a barátaim is szeretik, meg tudom osztani másokkal, ismert termék, olcsó, kalóriatartalom, vitamintartalom, zsírtartalom. Ezekben a szempontokon kívül a fiatalok a következőket sorolták fel: összetétel, származási hely, E-számok, szavatossági idő, minőség. A végeredményt az 1. táblázat szemlélteti.

A táblázat eredményeit áttekintve megállapítható, hogy az a két csoport, akik az egészséges táplálkozást fontosnak vagy nagyon fontosnak vélték, azok az élelmiszerválasztásnál legfontosabb tényezőként az élelmiszer minőségére, összetevőire vonatkozó szempontokat vesznek figyelembe. A többi csoport esetén az élvezeti érték előrébb foglal helyet, ilyenek az íz és a látvány, ez alól csak a győri általános iskolás csoport jelent kivételt.

KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

A fókuszcsoportos vizsgálat eredményeit összefoglalva elmondható, hogy a fiatalok egyre több információval rendelkeznek az egészséges táplálkozásról, de ez

a megszerzett tudás még nem elegendő, több okból sem. Egyrészt, mivel a kérdés fontossága még nem eléggé épült bele a diákok mindennapjaiba, másrészt azért, mivel a megkérdezettek többsége továbbra is úgy gondolja, hogy beszélni kell a témáról, ismereteik még tovább bővíthetők. Az egészségnevelők által elkezdett munka jó úton halad, fejlődés látható a fiatalok tudásában, de további erőfeszítéseket igényel az ismeretek megvalósítása, az étkezéssel való változtatás elérése. Ennek egyik legmegfelelőbb módja véleményünk szerint az lehetne, ha a szülők kezdenék el a változtatást. A gyerekek már tisztában vannak azzal, hogy mindez miért szükséges, de étkezésüket leginkább szüleik tudnák befolyásolni. Ehhez elengedhetetlennek tartjuk, hogy a szülők ismereteit felmérjük, és szükség esetén bővítsék, hiszen úgy gondoljuk, hogy a legtöbb szülő bármit megtenne gyermeke egészségéért. Mindez megoldható lehetne akár a szülői értekezletek alkalmával az iskolákban, de már az óvodákban is. Meg kellene mutatni a szülőknek és a gyerekeknek azt, hogy az egészséges táplálkozás nem jelent lemondást a finom ételekről, hiszen egyrészt minden ehető, csak a mértéket kell jól meghatározni, illetve az egészséges ételek is finomak, elkészítésük pedig sok esetben nem időigényesebb bármely más étel elkészítésénél.

HIVATKOZÁSOK

- Kubányi, J. (2001): Ami valaha orvosság volt, ma ételként szolgál. *Élelmezés*, 1, pp.23–25
 Rodler, I. (2005): *Élelmezés- és táplálkozás-egészségtan*. Medicina, Budapest
 Szakály, Z. (2006): *A táplálkozásmarketing új irányai*. *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*, 1, 3–12

*Fülöp Nikoletta és ifj. Süllős Gyula
 Kaposvári Egyetem, Gazdaságtudományi Kar,
 Kaposvár*

*Huszka Péter, PhD, adjunktus
 Széchenyi István Egyetem, Gazdaságtudományi
 Kar, Győr*